

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「朝ごはん」は元気に一日をするうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べると...

すのう さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

からだ げんき 体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

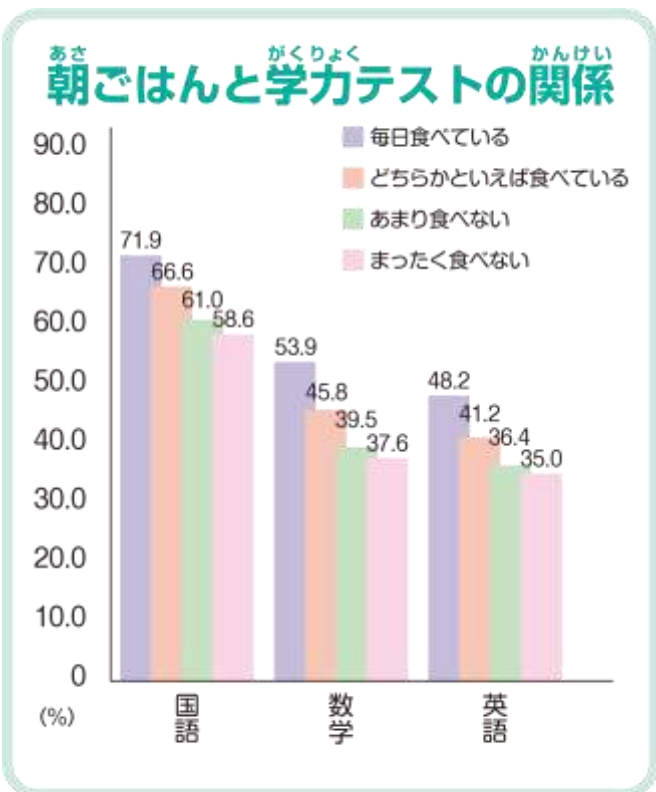
こころ 心もウォームアップ!



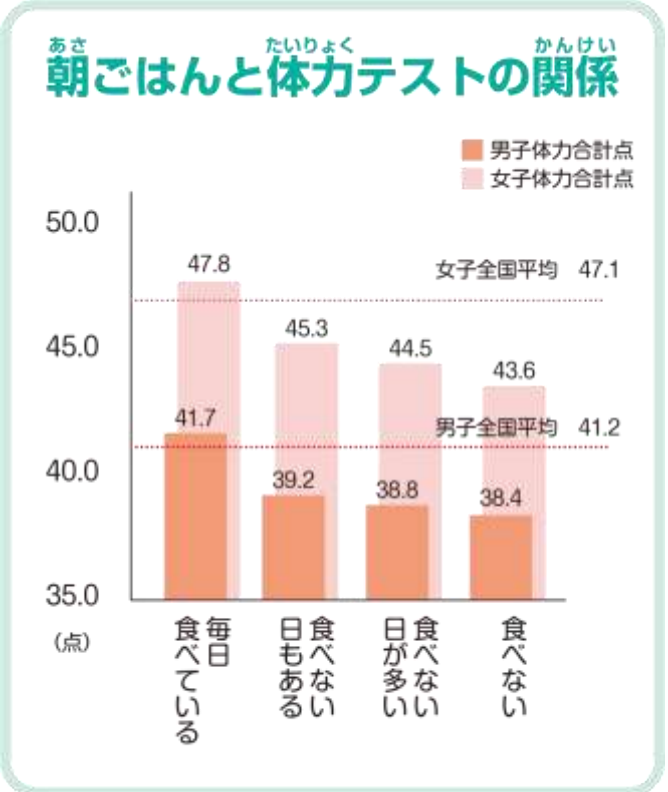
生活リズムが整い、食卓を囲んで一日を明るくスタートすることができます。

あさ 朝ごはんの効果!

まいにちちようしょく た 毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や全国体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5年度、中学3年生)



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

朝ごはんにいかがですか?

4日(水)の給食「豆乳スープ」のアレンジレシピ紹介

☆材料(4人分)

- はくさい ... 200g
- ベーコン ... 40g
- しめじ ... 40g
- 水 ... 340cc
- クリームコーン ... 60g
- 豆乳 ... 120cc
- コンソメの素 ... 小さじ1
- 塩、こしょう ... 少々

☆作り方

- 1 はくさいとベーコンを食べやすい大きさに切る。(はくさいを使うと包丁やまな板を汚しません。)
- 2 Aを鍋で煮る。
- 3 Bを加え、ひと煮立ちする。

※ 豆乳を加えたら、煮過ぎない。豆乳が固まってクリーミーな仕上がりになりません。

